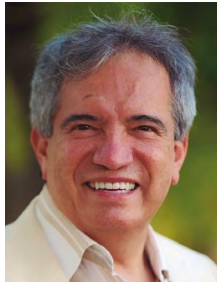


EDITORIAL

¿Quo vadis desenfreno?

Quo vadis unrestrained?



Trelles, Mario A.

Doctor en Medicina y Cirugía. Especialista en Cirugía Plástica, Reparadora y Estética.
Instituto Médico Vilafortuny (Cambrils, Tarragona, España).

Recepción: 14/03/2024. **Revisión:** 25/03/2024.

Aceptación: 09/04/2024. **Publicación:** 11/04/2024.

Cada día debiera ser diferente, un regalo y también una sorpresa; lejos de ser una rutina, deben afrontarse como nuevos retos frente a lo inesperado, teniendo el estrés como estímulo para alcanzar conquistas que nos reconforten.

Every day should be unique, a gift and a surprise. Rather than a routine, each day should be approached as a new challenge in the face of the unexpected, with stress serving as a stimulus to achieve satisfying accomplishments.

Palabras clave: Estrés. Desenfreno. Programación. Limitaciones.

Keywords: Stress. Unbridled. Programming. Limitations.

Bienvenidos y felicidades a todos al vernos embarcados en el 2024 que ya navega rápido, y aunque hayan pasado algunos pocos meses nunca es tarde para saludar y preguntar cómo vais, y deseáros que todos estéis teniendo el mejor viaje posible.

Este año toca organizarse, continuar con nuestro trabajo (bendiciones para el que tiene suficiente), y demostrarnos que cada día podemos conseguir la satisfacción del deber cumplido y de que hemos progresado un poco más, si cabe.

Es posible que muchos opinen diferente y prefieran tener más ocio. Qué duda cabe que cada cual posee la libertad de decidir qué hacer y qué actitud abordar en el presente de cada día; aunque debiera entenderse que cada amanecer es un regalo y también una posible sorpresa. No es tan difícil entender que otros piensen de manera distinta, aunque –creo– el trabajo no tendría que asumirse como un castigo sino más bien como un premio que ayuda a seguir labrando el futuro que puede considerarse, y es hasta obvio, además un misterio.

Idealmente, cada día tendría que ser diferente en alguna u otra proporción; porque es palmario que un nuevo día es un regalo que bien ganado debiera ser por la capacidad que como buenos profesionales hemos tenido para reaccionar frente a lo inesperado.

Sin duda ocurren alegrías y vicisitudes durante toda una jornada regular de múltiples ocupaciones, que jamás tendría que conformar en sí una rutina. Habríamos de negociar conforme a cómo se presenta cada día y encontrar la mejor salida ante los desencuentros y obstáculos, y estar preparados por si es necesario hacer acopio de recursos a fin de salir adelante [1].

Si se duerme poco, con las horas extras se puede ocupar el tiempo con actividades que gloriosamente nos den la oportunidad –así lo veo– de conseguir arreglar y completar lo pendiente. Por el contrario, reducir el período de producción intelectual o físico, porque la pereza solicita descanso, podemos dolorosamente encontrarnos con que varias tareas se quedan pendientes y pueden llevarnos al desaliento. De otra parte, trabajar en diferentes cometidos, 12 o más horas diariamente, es comparable al entrenamiento con finalidad de encontrarse en forma para la práctica de un deporte de élite; aunque no es el caso de nuestras especialidades que normalmente no conllevan exigencias físicas, compensa mucho la satisfacción incomparable que proporciona el deber cumplido. Indudablemente, la creatividad precisa de mucho esfuerzo y un programa de buena gestión; son de admirar los compañeros capaces de ponerse inmediatamente a cualquier tarea que se les encomiende, a tal extremo que cuando me ocurre en ocasiones similares en que aún me encuentro en aquella fase preparatoria de plantearme los puntos que debo desarrollar, y con retraso me preparo el índice de lo que mejor conviene hacer, ellos ya han acabado su tarea, me deja anonadado. Sin embargo, y contrariamente a lo que pudiera pensarse, la situación me resulta sobremedida enconiable al notar que ellos han sido capaces de abrir con rapidez sendas que los llevan a plasmar ideas que gozan de cabeza y piernas.

Empero, no debiéramos descorazonarnos por no llegar a su nivel. Por el contrario, el hecho habría de servirnos de ejemplo, estímulo y lección maestra de la cual aprender para poder continuar con más brillo. No todo, sin duda, es trabajo: desarrollar la cualidad de aprender a decirnos “*stop, we are in need to take a break here...*”, es (aunque no resulte simple) desarrollar la imperiosa manera de preservar la integridad física y el buen estado mental, evitando el cansancio creado por el desenfreno. Por lo tanto, no se tendría que ser débil y fallarnos el valor para reconocer que no son sólo los logros los que cuentan; no conseguirlos jamás debiera tomarse como un fracaso o debilidad y dejar que entre en la mente el desaliento, la negatividad. De los fallos se aprende, y mucho diría. En fin, si no dominamos el sistema de trabajo que nosotros mismos hemos desarrollado, el monstruo de las mil cabezas que se llama estrés nos engullirá y consumirá [2,3].

La cordura y el control debieran presidir con crítico análisis, persuadiéndonos para que ante las tareas ofertadas en demasía debiéramos aprender a decir ¡NO, NO! Y ¿por qué?, porque fácilmente se comprenderá y es por demás evidente, que no es posible correr detrás de la sombra que proyectamos cual si quisiéramos atraparla y superarla.

Volviendo al ejemplo de los deportistas de élite, reduciendo y adecuando ordenadamente el ritmo de trabajo podrá evitarse que la sobre programación desarrolle angustia por causa de haber puesto tanto de nosotros en cada cometido, y por haber sido incapaces de decir no, ¡no más!

Cuando se consigue el equilibrio y se logra convertir aquel estrés que apabulla, aprovechándolo como estímulo, lograr lo que nos hemos propuesto deviene en una conquista tremendamente reconfortante.

BIBLIOGRAFÍA

- (1). Burtaverde V, Ene C, Chiriac E, Avram E. Decoding the link between personality traits and resilience. Self-determination is the key. *Curr Issues Personal Psychol*. 2021 Jun 28;9(3):195-204. <https://doi.org/10.5114/cipp.2021.107337>
- (2). Oken BS, Chamine I, Wakeland W. A systems approach to stress, stressors and resilience in humans. *Behav Brain Res*. 2015 Apr 1;282:144-54. <https://doi.org/10.1016/j.bbr.2014.12.047>
- (3). Hill M, Mostafa S, Obeng-Gyasi E. Chronic Stress Indicator: A Novel Tool for Comprehensive Stress Analysis. *Int J Environ Res Public Health*. 2024 Mar 5;21(3):302. <https://doi.org/10.3390/ijerph21030302>